Viernes 28 de febrero del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/ 1.00

www.elpopular.pe

LO ATACARON A BALAZOS CUANDO HACÍA SERVICIO CON SU AUTO EN LA AV. AREQUIPA

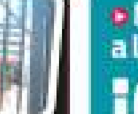


MATAN A COLECTIVERO Y A SU PASAJERO

- Ataque habría estado dirigido por banda criminal Los Injertos del Rímac.
- Choferes denuncian que les cobran hasta 10 soles diarios de cupo para dejarlos trabajar. PÁGINA 2

- Municipalidad de Lima clausura el Real Plaza del Centro Cívico. PÁG. 3

LE PONEN CERROJO



- Melgar superó 1-0 a Tolima y avanza a la fase 3 de la Libertadores. PÁG. 11

¡GRITO ROJINEGRO!



FUERON BALEADOS EN LA AV. AREQUIPA, A POCOS METROS DE COMISARÍA

Asesinan a chofer y pasajero

EL VEHÍCULO RECIBIÓ HASTA CINCO IMPACTOS DE BALA SEGÚN LA POLICÍA.

✚ Delincuentes lo siguieron y aprovecharon la luz roja para dispararles.

✚ Crimen sería por extorsión y choferes denunciaron que pagan 10 soles diarios por cupos.

Carlos Lara Porras

A escasos metros de la comisaría de Petit Thouars, en el Cercado de Lima, fue asesinado el chofer de un colectivo y un pasajero.

El hecho sangriento ocurrió en la cuadra nueve de la av. Arequipa con el cruce con Emilio Fernández, la noche del pasado miércoles, cuando el chofer hacía el servicio de colectivo y estaba con un pasajero.



CHOFER DEL AUTO HABRÍA SIDO EXTORSIONADO.

La víctima Grimaldo Acosta Larico, de 39 años, era un policía en retiro.

En tanto, el pasajero Sebastián Ilich Panduro, de 23 años, fue trasladado con vida al hospital Rebagliati, donde falleció horas después debido a la gravedad de sus heridas.

Según el testimonio de testigos, el conductor fue interceptado por unos sicarios que iban en una moto que lo venían siguiendo y aprovecharon la luz roja del semáforo para abrir fuego.

La Policía llegó al lugar, donde encontró más de cinco casquillos de bala.

Las autoridades trasladaron el automóvil a la sede central de la División de Investigación Criminal (Dinicri) para continuar con las investigaciones. Según los registros de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (Sunarp), el vehículo pertenece a la empresa Zoeger Renting S.A.C.

CRIMEN SERÍA POR EXTORSIÓN

Según las hipótesis, el móvil del crimen sería por extorsión, ya que algunos colectiveros que llegaron al lugar denunciaron que pagan 10 soles diarios a los hampones para que puedan trabajar en algunas rutas.

Se sospecha que la organización criminal Los Injertos del Rímac, dedicada a extorsionar a transportistas, estaría detrás de este asesinato.

EN UN COLEGIO EN COMAS Y DEJAN MENSAJE

Detonan granada



CHRISTOPHER CASTRO GARCÍA (DETENIDO)

SOLO EXPLOSIONÓ UNA GRANADA.

Delincuentes hicieron estallar una granada de guerra en la puerta de la Institución Educativa Nuestra Señora de Monserrat, en la calle 21 a la altura de la cuadra 14 de la av. Metropolitana en Comas.

Dos hampones en una moto llegaron al colegio momentos antes de la detonación de la granada. También dejaron un segundo explosivo junto con una carta amenazante dirigida a los dueños del centro educativo. "Pagas porque pagas. Segunda vez, la tercera son tus alumnos", se lee en el mensaje.

Minutos después la Policía detuvo a uno de los presuntos responsables del atentado, identificado como Christopher Castro García, de 25 años, quien pertenecería a la banda criminal Los Nenes Malos de Comas. (José Sáenz)

SUJETO LA ACUSA DE ESTAFADORA

Mujer denuncia acoso



TEME POR SU VIDA.

La periodista Shila Herrera denunció que un ex compañero de colegio la viene amenazando y difamando de ser una estafadora. Al parecer, Luis Omar Córdova planearía vengarse de ella.

La madre de familia explicó que no puede hacer ninguna denuncia ante las autoridades hasta que el sujeto accione contra ella.

Según las investigaciones realizadas por la mujer, el sujeto no padecería de ninguna enfermedad mental, pues está consciente de lo que hace y escribe por sus redes sociales.

el Popular
Viernes 28 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.827
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

POR INFRINGIR NORMAS DE SEGURIDAD

Municipalidad de Lima cerró el Real Plaza Centro Cívico

✚ Centro comercial tiene hasta el 3 de marzo para subsanar observaciones.

Allisson Mariños

La municipalidad de Lima clausuró ayer por la tarde el Centro Comercial Real Plaza Centro Cívico, tras una inspección de los fiscalizadores de la comuna. Los usuarios que se encontraban en el interior tuvieron que salir raudamente, una vez que les hicieron el anuncio.

"Es una clausura temporal, se ha detectado filtraciones en el patio de comidas, en el sótano. También falta de mantenimiento en las conexiones eléctricas y oxidación en algunas zonas del centro comercial. Hasta el 3 de marzo tienen plazo, si subsanan antes, levantamos la clausura", manifestó Mariela Falla, gerente de Fiscalización y Control de la Municipalidad de Lima.

La autoridad edil refirió que es la primera vez que los fiscalizadores encuentran las instalaciones del Real Plaza Centro Cívico en este estado. "Siempre hemos hecho las fiscalizaciones, pero es la primera vez que encontramos esto", acotó.



CENTRO COMERCIAL FUE ABIERTO AL PÚBLICO EL 21 DE DICIEMBRE DEL 2009.



Varios cierres

Este cierre se suma a los de otros cinco centros comerciales Real Plaza efectuados en los últimos días, a raíz de la tragedia en el Real Plaza en Trujillo, que dejó seis muertos y más de 80 heridos.

PEDIRÁN INFORME

La Fiscalía de Prevención del Delito, que también estuvo presente en la inspección, solicitó a los propietarios del centro comercial un informe de verificación del nivel de sus estructuras, debido a que su construcción, en los años 70, no tenía como fin ser un establecimiento comercial.



YA ESTUVO EN PRISIÓN.

POLICÍA LO CAPTURÓ POR TERCERA VEZ

Cae temible "Chucho"

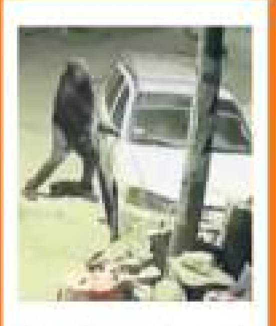
Por tercera vez fue capturado por la Policía, Jorge Aldair Quiñones Velásquez, "Chucho", brazo armado de la banda criminal Los Injertos del Norte.

La intervención se realizó en el asentamiento Virgen de Guadalupe en Mi Perú. En el lugar se halló siete cartuchos de dinamita.

"Chucho" fue capturado junto con su pareja, Marjorie Nicole Cabezas, quien formaría parte de la banda criminal de "El Mounstruo".

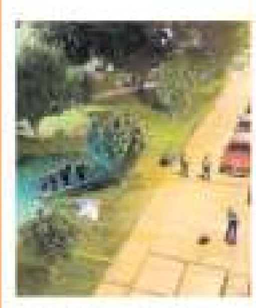
En 2022 y 2024, "Chucho" estuvo en el penal de Lurigancho, en ambos casos por tenencia ilegal de armas. La última vez, la Fiscalía pidió prisión preventiva, pero fue rechazado por el Poder Judicial. (C.L.P.)

EN CORTO



SJL ES EL DISTRITO CON ALTO NÚMERO DE ROBO DE AUTOS

Según la Policía Nacional, San Juan de Lurigancho es donde se realiza el mayor número de robo de automóviles. Esta información se respalda en diversos reportes y operativos policiales. En lo que va del año se robaron 1500 vehículos. Otros distritos con el mayor número de autos son Comas, San Martín de Porres, Los Olivos, entre otros. (Isabel Nomberto)



LO ACRIBILLAN TRAS BAJAR DE TAXI

Un hombre fue emboscado y asesinado de 15 balazos. El crimen ocurrió en la urb. Villa El Contador en Surco. La víctima llegó al lugar a bordo de un taxi y tras descender del vehículo fue interceptado por tres sujetos que lo acribillaron. Según las investigaciones, no se descarta que el crimen haya sido por un ajuste de cuentas. (C.L.P.)



LA POLICÍA DIO GOLPE A LA COTA 905.

PNP DICE QUE "EL MONSTRUO" NO ESTÁ IMPLICADO

La Cota 905 maquinó rapto de empresaria

La banda criminal La Cota 905 está detrás del secuestro de empresaria en Fiori, dijo el coronel Franco Moreno, jefe de la División de Secuestros.

La denominación Cota 905 proviene del nombre de uno de los barrios más peligrosos de Venezuela, incluso comparado a una favela, según informó el coronel Franco Moreno.

De otro lado, el general PNP, Óscar Arriola, refirió que el criminal conocido como "El Monstruo" no está implicado en este caso, pues no se hallaron indicios de ello.



Efectivos de la Policía Nacional rescataron la noche del pasado martes a la empresaria Lilian Vega Carrasco, quien había sido secuestrada el último 19 de febrero en San Martín de Porres, cuando estaba de regreso a casa.

CON CUCHILLO EN MANO HIZO HUIR A LADRÓN

Mujer frustra asalto

HUANCAYO. Con cuchillo en mano una mujer se armó de valor y enfrentó a un ladrón que intentó robar por segunda vez su negocio en Huancayo.

Las cámaras de seguridad del establecimiento captaron lo sucedido, donde se observa que la mujer apunta con el arma blanca y el criminal no tuvo otra opción que darse a la fuga.

Días atrás, el mismo ladrón irrumpió en el minimarket para llevarse las ganancias del día. Ante ello, la mujer habría tenido esta reacción para no volver a convertirse en una víctima de la delincuencia. Su valiente decisión impidió que el criminal vuelva a asaltar su negocio. (Luis Aguilar)



SE ENFRENTÓ A DELINCUENTE.

CONGRESISTA CARLOS ANDERSON DENUNCIÓ QUE HAY 4500 TRABAJADORES FANTASMAS

Se la llevan fácil en el Congreso

✚ Legislador dijo que no trabajan y cobran, por lo que exige una auditoría.

El colmo. El legislador Carlos Anderson denunció que el Congreso de la República tendría a 4500 "trabajadores fantasmas" que figuran dentro de la planilla del Parlamento, pero no cumplen con ninguna función oficial. En declaraciones a Canal N, el parlamentario sugirió una medida radical para comprobarlo: reunir a todos los empleados frente al Congreso y tomar lista. "Si los convocamos, veremos que no existen. Hay mucho fantasma aquí", refirió.

Anderson también dijo que, según su información, en la Oficina de Comunicaciones del Parlamento laboran al menos cien personas. "Es lo que tengo entendido. Entonces, tú dices que el Congreso debería tener una imagen fantástica, pero siempre veo a las mismas personas", puntualizó.



ESPERA QUE SU DENUNCIA NO QUEDE EN NADA.

CULTURA DE "ÑOQUIS"

Anderson refirió que en el Estado peruano se instaló una cultura de "ñoquis", término utilizado por el presidente argentino Javier Milei para referirse a empleados públicos que, aunque cobran del erario público, no trabajan y solo se presentan al final del mes para firmar la nómina.

"En el Estado peruano hay un millón y medio de trabajadores, y me pregunto: ¿quién está haciendo auditorías para ver si realmente aquí no hemos desarrollado una cultura de los 'ñoquis' como en Argentina?", acotó.

El legislador criticó la falta de control en el Congreso, señalando que es necesario implementar mecanismos de fiscalización más efectivos. No obstante, también reconoció que algunos trabajadores deben salir del Legislativo para cumplir con sus funciones. "No se puede ignorar que hay tareas que requieren salir. Yo mismo he tenido que estar fuera por trabajo", explicó, aludiendo a su visita al INEI para revisar un presupuesto.

Critica a la Contraloría

Anderson criticó a la Contraloría General de la República, a la que calificó de "pintada", y afirmó que su ex titular, Nelson Shack, "se dedicó a construir un imperio con el 2% que tenía de control concurrente".



UNOS 58 HERIDOS YA FUERON DADOS DE ALTA.

DE TRAGEDIA DEL REAL PLAZA EN TRUJILLO

22 hospitalizados y 1 en UCI

TRUJILLO. La Gerencia Regional de Salud de La Libertad informó que, de las 80 personas heridas tras el colapso del techo del patio de comidas del Real Plaza en Trujillo, 58 fueron dadas de alta, mientras que 22 siguen en hospitalizadas, algunas en estado grave.

Uno de los casos más delicados es el de Walter Melozovich Chico, de 32 años, quien sufrió traumatismo encéfalo craneano severo y se encuentra en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) del Hospital Regional Docente de Trujillo.

Pese a la gravedad de su condición, el titular de la Gerencia Regional de Salud, Aníbal Morillo Arqueros, refirió que el paciente muestra signos de evolución favorable y que su vida no está en riesgo.



GOBERNADOR EXIGE RESPETO.

RECHAZÓ CALIFICATIVO DE "OPA" DE BOLUARTE

Gobernador de Apurímac indignado

APURÍMAC. El gobernador regional de Apurímac, Percy Godoy Medina, emitió un comunicado en respuesta a las declaraciones de la presidenta Dina Boluarte durante un evento oficial en Chalhuanca, el pasado martes. En su discurso, la mandataria lo llamó "opa" y dejó entrever que podría sacar provecho para su región y tener un trato diferente solo porque "su paisana es presidenta".

"Como gobernador regional de Apurímac, me dirijo con mucho respeto y rechazo enérgicamente el calificativo 'Opa'. Exijo respeto a mi dignidad como autoridad", expresó en el comunicado difundido a través de las redes oficiales. (Alejandra López)

DEL REAL PLAZA EN TRUJILLO, DENUNCIAN

Estructuras deficientes



SE INICIARON LAS DILIGENCIAS POR PARTE DE PERITOS.

TRUJILLO. El abogado Eduardo Martín Muñoz Paredes, defensor de Harumi Carbajal Velásquez, una de las víctimas del Real Plaza Trujillo, informó que durante la inspección se hallaron estructuras que aparentemente no cumplían con los estándares de edificación adecuados. "Hemos encontrado muchas de las estructuras, pernos, tuercas, estructuras oxidadas, estructuras que al parecer no cumplían con los estándares de edificación correspondientes. Esto podrá ser determinado cuando se terminen las diligencias", declaró.

En la diligencia que empezaron ayer participan peritos: tres contratados por la Fiscalía, uno por el gerente del Real Plaza, uno de la Defensoría Legal y oficiales del Ministerio Público. (Yolanda Goicochea.

UN VEHÍCULO QUEDÓ VARADO A UN LADO DE LA VÍA EN OCUCAJE-ICA

Huaico arrastra bus con 41 pasajeros en Panamericana Sur

✚ Policía rescató a los ocupantes de vehículo ente posible desgracia.



LA POLICÍA TUVO QUE RESCATAR A LOS VIAJEROS.

ICA. Momentos de angustia pasaron 41 pasajeros de un bus interprovincial de Cruz del Sur, cuando el vehículo quedó atrapado por un huaico en el kilómetro 337 de la Panamericana Sur, en Ocucaje-Ica.

El huaico, debido a las intensas lluvias en la zona, arrastró al bus hacia un costado de la carretera, donde quedó atascado. La Policía Nacional y transportistas de la zona rescataron a los pasajeros y evitar una tragedia.

La emergencia no solo afectó al bus interprovincial, también generó congestión vehicular en la vía, con largas filas de autos, camiones y otros buses que se encontraban varados.

Las autoridades restringieron el tránsito por un momento y permitió el paso de vehículos cada 15 minutos. Mientras tanto, muchos pasajeros y conductores siguen varados, esperaban que baje el caudal del agua para transitar con normalidad. (M.P.)

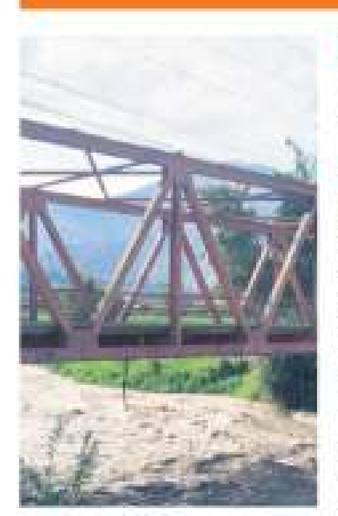
Larga fila de vehículos



Algunos pasajeros informaron, hasta la tarde de ayer, que seguían varados en el km 337, donde se formaron largas filas de buses interprovinciales, camiones y autos particulares.

AFECTA A MILES EN REGIÓN LIMA

Siete puentes colapsados



Rosa Vásquez, gobernadora regional de Lima, refirió que actualmente hay siete puentes que colapsaron debido al aumento del caudal de los ríos por las intensas lluvias, situación que afecta a decenas de familias que no pueden cruzar para realizar sus actividades.

"En este momento tenemos siete puentes colapsados. Dos de vías nacional, que es el puente de Cagua y el puente de Andahuasi. También tenemos vías vecinales, puentes, por ejemplo, de Pumapunco, en San Lorenzo de Quinte. El puente prácticamente se ha ido abajo", refirió la autoridad.

Hasta el momento, 600 familias que no tienen cómo cruzar en Huaral y Canta ante el incremento del caudal de los ríos debido a las lluvias. (M.P.)

Cierran ocho centros comerciales

HUANCAYO. Después de la tragedia del Real Plaza en Trujillo, que costó la vida de 6 personas, la municipalidad de Huancayo cerró hasta 8 centros comerciales de su ciudad, después de que los recintos no pasaron los controles de las autoridades. Al parecer más lugares que concentran alta concurrencia de personas, también serán cerrados en el transcurso de los próximos días, luego de que se identificara riesgo directo para la seguridad de los ciudadanos. (M.P.)



DONALD TRUMP LA OFRECE A 5 MILLONES DE DÓLARES

Saca a la venta tarjeta dorada para dar residencia en EE.UU.

✚ Presidente anunció una nueva iniciativa migratoria solo para millonarios.

WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció la creación de una "tarjeta dorada" que permitirá a los extranjeros obtener la residencia permanente y un camino a la ciudadanía a cambio de una inversión de 5 millones de dólares en el país.

El programa se lanzará en las próximas dos semanas y no requerirá la aprobación del Congreso.

Esta nueva medida busca atraer inversores de alto nivel. "Vamos a vender una tarjeta dorada. Ya existe la tarjeta verde, pero esta es aún mejor. Costará alrededor de 5 millones de dólares y ofrecerá residencia, además de ser una vía hacia la ciudadanía", dijo.



PROGRAMA SE LANZARÁ EN LOS PRÓXIMOS DÍAS.

La propuesta reemplazará el actual programa EB-5, que permite a los inversores obtener la tarjeta de residencia al aportar capital en negocios dentro de Estados Unidos.

EN CORTO

PAPA FRANCISCO NOMBRA NUEVO SANTO LATINO

VATICANO. Pese a encontrarse delicado de salud, el papa Francisco se dio tiempo para canonizar a un nuevo santo venezolano. Vatican News informó que el antes beato venezolano, José Gregorio Hernández, será proclamado santo por disposición del Santo Padre. El nuevo santo venezolano, reconocido por sus constantes obras de caridad centrada en brindar atención médica a los más necesitados y su servicio a Dios, recibirá el máximo reconocimiento de la Iglesia católica.

POR RESISTIRSE A UNIFICACIÓN

China lanza contundente amenaza contra Taiwán



GOBIERNO CHINO MOLESTO PORQUE TAIWÁN ACEPTÓ APOYO DE EE.UU.

PEKÍN. El Ministerio de Defensa de China lanzó una amenaza dirigida a las autoridades del Partido Progresista Democrático (PPD) de Taiwán, asegurando que "tarde o temprano iremos a buscarlos".

La advertencia ocurre en medio de tensiones entre Beijing y Taipéi, después de los ejercicios militares y la presión de Estados Unidos para que se mantenga la libre circulación en el estrecho que divide al país continental de la isla.

El portavoz del Ministerio de Defensa chino también criticó a las autoridades del PPD, acusándolas de cometer un grave error al confiar en el apoyo de Estados Unidos para lograr la independencia de Taiwán y resistir la unificación con China por la fuerza.

ROCÍO MIRANDA

"XIOMY ESTÁ CON UNOS AIRES, ESTÁ MAL ASESORADA"

✚ Aconseja a saliente de Jefferson Farfán no perder la humildad.
✚ Le recordó que es mediática por su romance con Foquita y antes nadie la conocía.

Mario Palacios O.

La bajó de su nube. Rocío Miranda le recordó a Xiomy Kanashiro que se hizo conocida gracias a Jefferson Farfán.
Le pidió no perder la humildad ante los medios, de lo contrario pasará al olvido cuando ya no sea la amiga de la Foquita.

Así lo dio a conocer la morocha porque la bailarina estuvo como invitada en el programa Préndete, y al final del espacio contestó de mala forma al reportero del magacín que conduce junto con Karla Tarazona y Christian Domínguez.

"Yo creo que está mal asesorada, está con unos aires que deja mucho que desear. Si estás en el medio, donde fuiste como bailarina de Agua Bella, yo la conocía por el voleibol, pero te hiciste mediática por tu relación con Jefferson Farfán. Tienes que ser amable con la prensa, debes saber responder", indicó.


MOROCHA PIDIÓ A SALIENTE DE LA FOQUITA SER HUMILDE

MISMA YAHAIRA

Karla Tarazona contó que Xiomy Kanashiro tiene el mismo comportamiento de Yahaira Plasencia cuando se relacionó con la Foquita, y al final pasó al olvido porque dejó de ser el centro de noticia cuando terminaron.

"Yahaira comenzó con unos aires, ahora está distinta. Hay que bajarle un poquito, hay que saberle responder también. De enemigos no puedes tener a la prensa, no sabes qué pasará más adelante. A nuestro reportero quiso declarar, no sé a quién llamó y se quejó porque el reportero le había hecho una pregunta que le había hecho sentir incómoda", finalizó.

Me da mucha pena ella

Christian Domínguez sugirió a la saliente de la Foquita Farfán cambiar de actitud, de lo contrario pasará al olvido pronto. "Muchas artistas luchan por ser conocidas, para que les pidan fotos, después cuando son conocidas todo les apesta", dijo.

MARINA MORA

NO QUIERE PROBLEMAS CON JESSICA NEWTON

✚ Ex reina de belleza no entra en dimes y diretes.



Marina Mora evitó polemizar con Jessica Newton, luego de que la organizadora de certámenes de belleza aseguró que la ex Miss Perú no era su amiga. La empresaria evitó responderle y llevar la fiesta en paz.

"Yo no me meto en esos temas, no estoy involucrada en dimes y diretes, ni en chismes ni nada. Yo no participo en eso", indicó primero.

La norteña recordó que cuando ella ganó el Miss Perú años atrás, Newton era la organizadora y se llevaban bien. "Jessica fue mi directora y claro que tuve una relación bastante cercana, la quiero muchísimo, estoy agradecida por todo lo que hizo en un momento por mí", añadió.

De otro lado, Marina pidió a Flor Polo no pelearse con la prensa, después de que ganara un certamen de belleza y estaba con poses de diva. "Tenemos que respetar el trabajo y profesión de los demás", refirió. (M.P.)

NATALIA SALAS

VUELVE AL TEATRO

✚ Con puesta en escena Té de tías.

Natalia Salas regresa a las tablas con la obra *Té de tías*, comedia musical creada por Anahí de Cárdenas, en la que comparte roles con Gina Yangali, Alicia Mercado y Laly Guimarey.

"Estoy encantada de volver a trabajar con talentosas compañeras de actuación, con varias de ellas compartimos roles en otras producciones y nos llevamos de maravilla", refirió la conocida actriz que venció el cáncer el 2023.



ESTARÁ EN COMEDIA MUSICAL.

La última temporada de *Té de tías* se realizará en el Teatro Municipal en Surco, del 7 al 23 de marzo con 9 únicas funciones. (M.P.)

MAGALY MEDINA

"YA ERA HORA QUE MILETT DESPIERTE"



✚ Conductora felicita a modelo por decirle amargada a Janet Barboza, su compañera en América Hoy.

✚ Rulitos no se quedó callada y le dijo Chilindrina huachana a la Urraca.

Mario Palacios O.

No pasa a Medina

Para nadie es un secreto que Janet Barboza es crítica número uno de Magaly Medina, y lo hizo saber en más de una ocasión. "Ella no merece ningún respeto de mi parte, se cree la dueña de la verdad, cuando acá todos podemos hablar de todos", recalcó.

Magaly Medina se sacó el sombrero por Milett Figueroa por no callar más y responderle a Janet Barboza, su compañera de conducción en América Hoy. La periodista aplaudió porque la modelo calificó de amargada a su compañera de programa que siempre está atacándola.

"Cuando yo te veía en los programas los sábados, te veía alegre, ahora te veo enojada. Yo la admiraba, la admiro también, pero parece que le molesta que estemos acá, andas molesta", dijo la pareja de Marcelo Tinelli a Janet Barboza, hecho que celebró Magaly.

La Bocona recordó que Barboza era abusiva e intentaba ningunear a la novel animadora, pero ahora Milett salió respondona. "Ya levantó la voz, ya despertó, se dio cuenta de que si no despertaba en un mes estaba fuera, de regreso a Argentina. Y se puso en un plan y le dijo a la otra (Janet), no te pases de la raya", refirió.

LE DICE ABUSIVA

Figueroa no tiene experiencia en conducción, sí en participar en realitys, donde se topó con polémicos personajes. "Si has estado en un reality en Argentina, con gente que tiene historial y con experiencia, date de responder. Eso que trapeen el piso todos los días, es típica de las abusivas", expresó. Medina calificó de envidiosa a Janet Barboza, por eso siempre estaría a la defensiva, hasta con sus compañeros de programa.

"Esa gente acumula demasiada envidia, demasiada frustración. Son esos tipos de personas resentidas. En la vida siempre habrá alguien mejor que tú, más rico que tú, más talentoso que tú. Hay que valorar lo que tenemos, no echar espuma por la boca", añadió Magaly en su programa.

Barboza no se quedó callada ante las críticas de Medina y le respondió a su estilo ayer en América Hoy. "Milett te veo empoderada, pero en Argentina no dejaste buenas amistades, como la Chili (Chilindrina) huachana", dijo Janet en referencia a Magaly.



ALIANZA AFRONTARÁ DUELO CON CRISTAL COMO UNA FINAL

Cambio de chip

- **Gorosito presentará lo mejor de su equipo.**
- **Guerrero y Noriega serán titulares ante rimenses.**

Carlos Lara Porras

Tras haber hecho historia al eliminar de la Copa Libertadores a Boca Juniors, Alianza Lima se metió de lleno al partido de mañana ante ante Sporting Cristal que lo afrontará como una final.

Néstor Gorosito no desea descuidarse del Torneo Apertura y más aún ante el cuadro rimense, por lo que afrontará este cotejo con lo mejor de su equipo, ya que es consciente de que se trata de un clásico.

Los blanquiazules ayer retomaron a los entrenamientos y si bien recién hoy el Pipo empezará a delinear el posible equipo, Paolo Guerrero y Erick Noriega serán titulares ante el cuadro cervecero, ya que no podrán jugar ante Deportes Iquique, por la fase 3 de la Copa Libertadores, al estar suspendidos por acumulación de tarjetas amarillas.

La presencia del Depredador permitirá que Hernán Barcos, quien jugó 78 minutos ante Boca descanse de cara al duelo con Iquique.

Se supo que Pablo Ceppelini no jugaría ante Cristal porque terminó sentido ante Boca y la idea del comando técnico sería no arriesgarlo para que se recupere para el encuentro ante los chilenos. El posible reemplazante del mediocampista argentino sería Fernando Gaibor.

Y en cuanto a Pablo Lavandeira y Kevin Quevedo, también terminaron sentidos tras jugar con los xeneizes y se encuentran en duda para el cotejo ante los rimenses.

Alianza se ubica sexto con seis puntos, a tres del líder Melgar, mientras que Cristal es cuarto con siete unidades.

Gago no seguirá en Boca



BUENOS AIRES. El ciclo de Fernando Gago en Boca Juniors tiene las horas contadas, pese a que el entrenador manifestó internamente estar con "fuerzas" para revertir una situación que a esta altura parece irreversible.

El Consejo de Fútbol y todo el núcleo duro que se encarga de las decisiones importantes en el club, entiende que el fracaso copero le puso fecha de vencimiento al DT.

Gago dirigirá el partido de mañana ante Rosario Central y todo apunta a que sería su último partido como entrenador del cuadro xeneize.

El contrato de Gago en Boca finaliza en diciembre de 2026, por lo que el tema económico también será clave en caso de que se decida interrumpir el vínculo. (Agencias)

Boys se trae un puntazo de Tarma



TARMA. Mostrando gran poder de reacción, Sport Boys consiguió un valioso punto al empatar 2-2 con ADT en el estadio Unión de Tarma, en el inicio de la cuarta fecha del Torneo Apertura.

El cuadro local se puso en ventaja al minuto de juego por medio de Víctor Cedrón, quien tras fallar un penal aprovechó el rebote para inaugurar el marcador. Luego, llegaría el turno de Jhonny Vidales (21'), quien en una contra letal puso el 2-0 para ADT.

La Misilera reaccionó y Alejandro Hohberg (40') anotó el descuento.

En el complemento, un autogol de D'Alessandro Montenegro (76') le dio el empate a los rosados.

Ambos equipos terminaron con 10 hombres por las expulsiones de Axel Moyano (75'), en ADT, y Jorge Ríos (90') en Boys.

MELGAR GANÓ 1-0 A TOLIMA Y AVANZA EN LA COPA

Que salte todo el sur

Mistianos clasificaron a fase 3 de la Libertadores y jugarán con Cerro Porteño.

Carlos Lara Porras



CRISTIAN BORDACAHAR LE DIO EL TRIUNFO A MELGAR.

AREQUIPA. Tiembla Arequipa de emoción y de alegría. Melgar clasificó a la fase 3 de la Copa Libertadores al vencer 1-0 al Deportes Tolima en su fortín de la UNSA.

La primera etapa fue complicada para los mistianos que le cedió la iniciativa a los cafeteros que tuvieron un ligero dominio y estuvieron cerca del tanto en un remate a tiro de gol que falló Ramírez y un disparo de Pérez que desvió Cáceda.

Melgar se las ingenió para zafar del dominio de Tolima y tuvo dos ocasiones de gol de Bordacahar en un cabezazo que atajó Fiermarín y un remate que pasó muy cerca del arco colombiano.

En el complemento, el cuadro arequipeño reaccionó, adelantó sus líneas y acechó el arco cafetero. Sobre el final, un penal por una falta de Angulo contra Lazo permitió que Cristian Bordacahar (86') destrabe el partido.

Melgar, que ganó por un marcador global de 2-0, se enfrentará en la siguiente etapa con Cerro Porteño de Paraguay.



Garcilaso va por la punta

CUSCO. Deportivo Garcilaso puede alcanzar hoy la punta del Torneo Apertura si vence hoy (3:00 p.m.) al Atlético Grau en el Cusco. El cuadro celeste tiene 7 puntos y de ganar hoy desplazaría del primer lugar a Melgar, que tiene 9 unidades y que recién jugará este domingo con Juan Pablo II. (C.L.P.)



Sub-17 cayó ante Uruguay

La selección sub-17, que se prepara para el Sudamericano de Colombia, perdió 1-0 ante Uruguay en partido amistoso que se jugó en Campo Mar. Federico Bais anotó para la Celeste. Perú integra el grupo A junto con Colombia, Argentina, Paraguay y Chile. (C.L.P.)

POR BOLILLO GÓMEZ

UTC acudirá al TAS



CAJAMARCA. Tras oficializarse a Hernán Darío Gómez como entrenador de la selección de El Salvador, la dirigencia de UTC evalúa acudir al Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS), ya que el técnico colombiano tiene contrato firmado con el club cajamarquino.

Joaquín Ramírez, dirigente de UTC, dijo que le sorprendió enterarse de la designación de Gómez como DT de El Salvador, tras no llegar a dirigir al Gavilán Norteño aduciendo problemas de salud.

"A nosotros nos dijo otras cosas, me da mucha pena, pero tenemos que hacer respetar el contrato que tiene él y su representante. Seguramente iremos al TAS, ese es el procedimiento, no queda otro camino", refirió. (C.L.P.)

LA ACADEMIA GANÓ LA RECOPA

Racing en la gloria



RACING GANÓ 2-0 A BOTAFOGO.

RÍO DE JANEIRO. Racing Club se coronó campeón de la Recopa Sudamericana al vencer como visitante al Botafogo 2-0 en el estadio Nilton Santos.

La Academia, que se impuso en la ida por similar marcador, ratificó su mejor juego e impuso su protagonismo y se lució ante un rival deslucido, del que se esperaba una reacción.

Tras un primer tiempo con el marcador en blanco, Matías Zaracho (50') rompió el cero, mediante un certero cabezazo. Luego, Bruno Zuculini (68'), mediante un violento remate, amplió las cifras para la Academia.

El equipo de Gustavo Costas vuelve a tocar la gloria, después de que hace unos meses ganara la Copa Sudamericana. (C.L.P.)

DESCUBRE LOS MEJORES PLATILLOS PERUANOS EN EL NUEVO COLECCIONABLE DE EL POPULAR

El arte de la chuletada: jugosa, dorada y llena de sabor



RECIBE LOS MEJORES TIPS PARA TU NEGOCIO GASTRONÓMICO.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Sorprende a tu familia con las comidas más deliciosas! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocio. Son más de 60 platillos por descubrir y lo mejor es que no necesitas tanto presupuesto para ello. Recuerda que son gratis por la compra de tu periódico favorito. ¡No dejes pasar esta gran oportunidad!

Menú ECONÓMICO

SABOR A LA PARRILLA

La chuletada es una celebración gastronómica en la que la carne es la protagonista, especialmente las chuletas de cerdo. Se adoban con especias y hierbas que realzan su sabor antes de ser cocinadas a la parrilla o a la brasa.

Puedes acompañarlas de guarniciones como papas, ensaladas o chorizos asados, creando un festín irresistible. Su aroma ahumado y su textura jugosa la convierten en una opción ideal para compartir en reuniones o comenzar un negocio culinario desde tu hogar.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

VIAJEMOS EN FAMILIA

Antioquía

El dato: En Antioquía existen variedades de platos como el chupe de camarones, el picante de cuy y la mazamorra de calabaza acompañada con refresco de membrillo.



Antioquía es un pequeño y encantador pueblo en la provincia de Huarochirí en el departamento de Lima. Es conocido por sus coloridas casas decoradas con murales de flores, aves y otros elementos naturales, lo que le ha valido el nombre de "Pueblo Retablo". Se encuentra a unas tres horas de Lima, por lo que es un destino perfecto para una escapada de fin de semana. Un lugar especial para quienes buscan desconectarse de la ciudad y disfrutar de un entorno lleno de arte y naturaleza.

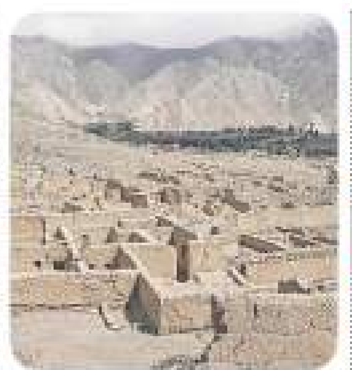
ACTIVIDADES RECREATIVAS

-El Pueblo Retablo: caminar por las coloridas calles de Antioquía y tomarse fotos junto a sus casas decoradas con murales llenos de flores y figuras es una experiencia única. Una actividad perfecta para niños y adultos.
-Paseos en bicicleta: Antioquía cuenta con rutas ideales para recorrer en bicicleta, disfrutando del aire puro, la vegetación y los bellos paisajes.
-Mirador de Amancaes: el mirador permite apreciar una vista espectacular del valle y los alrededores de Antioquía. Un buen lugar para hacer fotografías y compartir un momento especial en familia.



CONSEJOS PARA EL VIAJE

-Llevar ropa ligera, gorra y protector solar para protegerse del sol.
-Si planeas hacer caminatas, usa calzado cómodo y sencillo; además de un guía que conozca la ruta.
-Al visitar el pueblo, evita ensuciar las calles y respeta las costumbres de los pobladores.



Nieve Nieve

Nieve Nieve es un sitio arqueológico ubicado en el valle del río Lurín, cerca de Antioquía. Fue un antiguo asentamiento preinca e inca que formó parte del Qhapaq Ñan, la red de caminos del Imperio Inca. Es un destino ideal para realizar caminatas y explorar la historia mientras se disfruta de un hermoso paisaje natural. Siendo una excelente opción para una escapada cultural.



Cieneguilla

Ubicado en el valle del río Lurín, es un destino perfecto para un día de campo. Aquí encontrarás restaurantes campestres, paseos a caballo y zonas recreativas para niños. Su clima cálido y su ambiente tranquilo lo convierten en un excelente lugar para relajarse en familia. Además, es un punto de acceso a rutas de trekking y sitios arqueológicos como Pachacámac.

Cuida tu cuerpo
Si tu piel es sensible o propensa a manchas, utiliza productos sin fragancias ni alcohol y protectores solares con filtros físicos, como óxido de zinc o dióxido de titanio.



El dato
El consumo de tomate ayuda a mantener la piel hidratada y saludable.

Está de moda
Ruleros Los ruleros son cilindros que ayudan a rizar o dar volumen al cabello sin usar calor.



ESTE PRODUCTO ESTIMULA EL CRECIMIENTO DE CABELLO, CEJAS Y PESTAÑAS

Conoce los beneficios del aceite de ricino

✚ Descubre el potenciador de belleza ideal. ✚ ¡Obtén grandes resultados en semanas!

Alannis Castañeda Saavedra



RECUERDA APLICARLO 3 A 4 VECES POR SEMANA PARA MAYOR EFECTIVIDAD.

¿Pestañas pequeñas y cejas delgadas? ¡Tranquila! En este artículo tenemos la solución perfecta para ti. Se trata del aceite de ricino, producto de origen natural que proviene de las semillas de la planta de ricino, originaria de África y Asia que posee múltiples beneficios cosméticos.

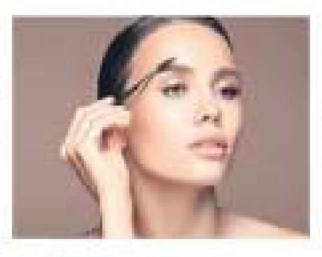


PESTAÑAS MAGNÉTICAS

Gracias a su alto contenido de ácido ricinoleico, que actúa como un hidratante natural, lubrica las pestañas desde la raíz y favorece su largo y volumen.

CEJAS PERFECTAS

Otro de los beneficios de este producto natural es el crecimiento de las cejas, ya que favorece la nutrición de los folículos pilosos, donde crece el vello.





¿CÓMO USARLO?

Asegúrate de limpiar correctamente tus cejas y pestañas. Luego, con ayuda de un hisopo, aplica una pequeña cantidad. Pásalo desde la raíz hacia las puntas en pestañas y cejas. Deja actuar toda la noche y enjuaga con agua tibia al día siguiente.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

¡DILE ADIÓS A ESAS MOLESTAS OJERAS!

Las ojeras pueden ser causadas por la falta de sueño, la genética o la retención de líquidos.

Aquí algunos consejos para reducir la inflamación:

-Dormir bien: asegúrate de descansar entre 7 y 8 horas cada día.

-Aplica compresas frías: usa una bolsa de té frío para aplicar sobre los ojos durante 10-15 minutos, ayudando a reducir la hinchazón.

-Masajes suaves: realiza pequeños masajes en el área de las ojeras con los dedos para mejorar la circulación.

-Hidratación: cremas hidratantes con ingredientes como café o pepino, ayudan a desinflamar la zona.

* Centro de Terapias Alternativas y de Antienvejecimiento
mgomez31@hotmail.com

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Chicharrón de pota en salsa marina

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de yuca.
- 3/4 de taza de choclo.
- 400 gr. de pota.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Una cda. de ají amarillo.
- Una cebolla mediana.
- Un tomate pequeño.
- Un huevo.
- Aceite vegetal.
- 2 cdas. de harina de trigo.
- Una cda. de chuño.
- Pimienta, rocoto, ají limo, culantro y kion al gusto.
- Sal con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos; adicionar agua y hervir cinco minutos. Una vez cocido, sazonar con pimienta, jugo de limón y sal; apanar con harina de trigo, pasar por huevo batido y freír en aceite. Sancochar la yuca partida y choclo desgranado. Hervir la cabeza y espinazo de pescado. Reservar el caldo.

Preparar la salsa marina; freír en aceite, cebolla, tomate picado, ajo y ají colorado, kion y pimienta; adicionar el caldo de pescado, dar un hervor y espesar con harina chuño; rectificar la sazón con sal, jugo de limón, rocoto y ají limo y culantro picado. Servir el chicharrón de pota cubierto con salsa marina, arroz, yuca y choclo.

Secreto del chef
Opta por acompañar este platillo con una ensalada criolla en base a cebolla, tomate y culantro picado.

TIPS

1 ELIMINA LA GRASA DEL CABELLO

Muchas veces, alguna urgencia impide lavar el cabello con tiempo. Si es tu caso, aplica un poco de talco o maicena a las cerdas de tu cepillo y péinalo hasta quitar el exceso. Eso ayudará a absorber la grasa y a darle un aspecto más limpio y fresco. Evita hacerlo diariamente.



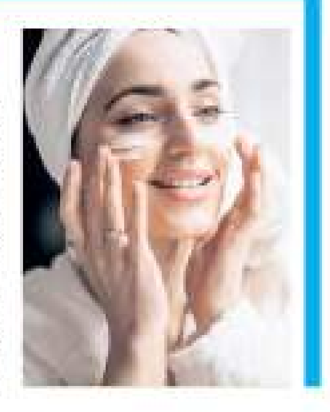
2 CABELLO CON DESTELLOS DE LUZ

Sin importar el color del cabello, el brillo habla de su cuidado. Después del lavado con tus productos habituales, aplica un último enjuague a tu pelo con agua y vinagre. Este truco puedes hacerlo con vinagre blanco o vinagre de manzana. Tu cabello mantendrá un aroma agradable y lucirá precioso.



3 UTILIZA PROTECTOR DE MAQUILLAJE

Ya sea por el sofocante calor, los juegos al aire libre o la piscina, el maquillaje tiende a derretirse con más facilidad en verano. Utiliza un protector de maquillaje resistente al agua para mayor duración. Además, opta por productos en crema y polvos traslúcidos para fijar mejor y obtener un mejor resultado.



Gaturro



Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

chiste

Infarto
La abuela sufrió un infarto y le revisaron el corazón. ¿Latía?

La tía no idiota, ¡la abuela!

acertijo

Hay 3 interruptores en una habitación y 3 bombillas en otra. Solo puedes entrar una vez a la habitación de las bombillas. ¿Cómo identificas cuál interruptor enciende cada bombilla?

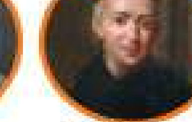
Sudoku

	4	5	3	6				
7		1			4	9		3
			1				7	5
6		8	4				9	1
				3			2	
4		2		8	9			6
2	5		8	1		3		7
	6							
	7		5		2		8	9

¿Quién lo dijo?

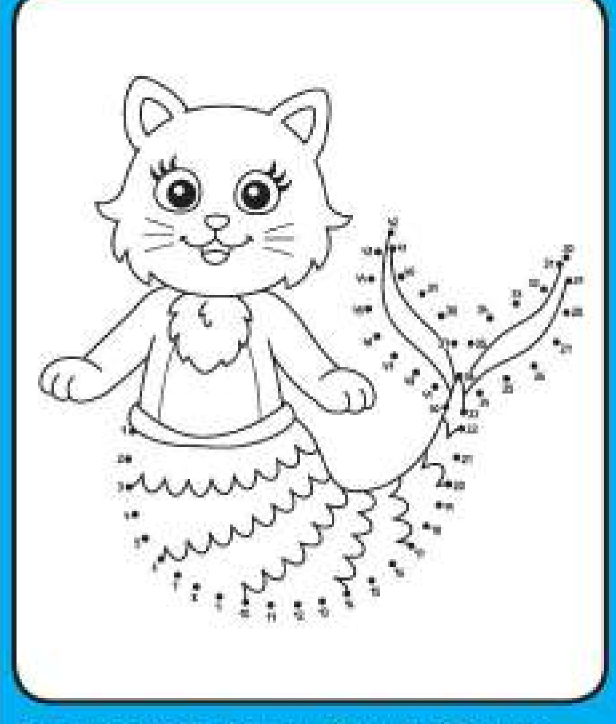
Los que se quejan de la forma como rebota la pelota, son aquellos que no la saben golpear.


a) José Ingenieros


b) Baltasar Gracián


c) Confucio

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo: No se entierran a los sobrevivientes.

¿Quién lo dijo?: Carlos Fuentes.

Sopa de letras

W R V G Z P L A I G O L O M E T S I P E Y F H T
S S O E F G L C I U I H X W N R I M M A N U E L
O S E C E M Q S H F B N U K Y R D I F P T C X H
I J O D I V O Q L P O F O X Z A W T R R J V Y I
P S M D A R I R D R Z S N T I W T O Y A P A E S
I A M B A D I S A E H K O I A T Y W O C D C M T
C C V P E V R P A L S B O L E L U K C I R P S O
N T D X T Y I E M B G C H J I L P D A O L Z O R
I U Y Q X T S T V E J N U M U F E O G N A M K I
R A W T L S F R O D Q C Z B J N B C M A U S E A
P R D Q A H B Y R M C V L P R N J O C L K W M A
V E Q M I T R O M S I N O I C I U T N I P Y C Y
X N R H Q S T W F L E I B M J D M O U S O Z K A
S O N G A I T B M N N Y U C X J N I W M R N N L
F H B E T U Q C O A T L J E A S O T E O F O E Y
A C I R O E T I F C I Z S T Y E I N N N Z T A S
I U D V L B S Z L I F U Q I O E S A N A T J R S
I Y A X D R W T Z T I M T C V P I K R C N O G A
L R J I E Q W X E C C X C O I Y V M S Z T L P U
D F O V Q R H B G A O V K S V U F A Y Z B X T G
I E S A I C N E E R C C O T N E I M A N O Z A R
V Z L T A Q F I U P D J E Y M R R K H A C E R I
B U J U S T I F I C A D A S Q P L G W V Y X C N
I O M F U Q R G K P T A E S J Z B D H L T Z D U

RACIONALISMO MORAL

- ☐ ACTUAR
- ☐ CIENTÍFICO
- ☐ CREENCIAS
- ☐ DESCUBRIMIENTO
- ☐ ELECCIONES
- ☐ EMPÍRICO
- ☐ EPISTEMOLOGÍA
- ☐ ÉTICO
- ☐ FILOSOFÍA
- ☐ FORMAS
- ☐ HACER
- ☐ HISTORIA
- ☐ IMMANUEL
- ☐ INTUICIONISMO
- ☐ JUSTIFICADAS
- ☐ KANT
- ☐ MORAL
- ☐ MOTIVADOS
- ☐ PLATÓN
- ☐ PRÁCTICA
- ☐ PRINCIPIOS
- ☐ RACIONALISMO
- ☐ RAZÓN
- ☐ RAZONAMIENTO
- ☐ TEÓRICA
- ☐ VERDADES
- ☐ VERSIÓN
- ☐ VISIÓN

Consultorio sentimental

Tengo un amor a escondidas

CARLA (30). Doctora Cora, hace tiempo conocí a alguien que me hace sentir viva, pero hay un problema: él no es mi novio. No fue planeado, simplemente ocurrió. Con mi pareja todo es estable, seguro, pero con esta otra persona todo es emoción, complicidad y deseo. Me siento atrapada entre lo correcto y lo que realmente quiero. Cada día me repito que debo alejarme, que esto no tiene futuro, pero cuando estoy con él, el mundo desaparece. No quiero lastimar a nadie, pero tampoco quiero vivir con la duda de qué habría pasado si hubiera elegido diferente. ¿Es esto solo una ilusión pasajera o una señal del corazón?



RESPUESTA

Querida Carla, según lo que me comentas, has cometido una infidelidad en tu relación, y eso no está nada bien, ya que estás traicionando la confianza de tu pareja. Si sentías que la chispa con él se estaba apagando, debiste conversarlo sin la necesidad de recurrir a los brazos de alguien más. Debes ser sincera.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Empiezas a aceptar la distancia que ha marcado esa persona como una oportunidad para recapacitar en tus errores y enmendarlos, si fuera necesario. Lo importante es saber esperar, paciencia.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tus sentimientos son profundos y sinceros, pero te cuesta expresarlos por las malas experiencias del pasado. Hoy alguien te hará recapacitar en esa frialdad aparente, tienes que cambiar.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Resaltará tu dominio del lenguaje y tu diplomacia para convencer a quien desees de tus intensiones, solo evita decir cosas que no sientes. La transparencia traerá siempre mejores resultados.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Alguien te incentivará a realizar algo que te saque de este estado de inercia que viene agobiándote. Es posible una salida o actividad estimulante que haga de este fin de semana uno especial.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Este fin de semana recibirás la atención, el afecto y el cariño de las personas que te estiman. Te sentirás valorada y esto mejorará tu estado de ánimo. Solo evita actuar con cierto orgullo e imponencia.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Las fricciones que has tenido con esa persona especial han generado cierta impaciencia de tu parte, lo que podría conducirte a peleas si no aprendes a perdonar. Acércate y busca la conciliación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Empezarás a sentir algo intenso por alguien que jamás imaginaste. El amor llega a tu vida para cambiarla y borrar ese panorama de tristeza que te había acompañado. Un nuevo ciclo te espera.

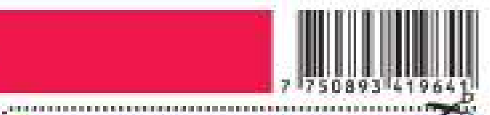
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Hay situaciones que te han dejado muy vulnerable y temerosa de sufrir nuevos desengaños. Supera esta inseguridad y disfruta de este periodo estable que vives en lo sentimental.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Decides liberarte de responsabilidades y despejar tu mente en actividades entretenidas que compartirás con tus seres queridos. Evita exagerar, podrías olvidarte de algo importante.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Te mostrarás protectora de las personas que amas, pero también impositiva, lo que podría traerte algunas diferencias con quienes no opinen igual que tú. No pierdas la tolerancia ni la paciencia.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tendrás una comunicación con esa persona importante para ti y podrás aclarar las dudas que por tanto tiempo te hacían desconfiar de su transparencia. Habrá claridad y conciliación.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tienes la necesidad de recibir más atenciones de las que te brindas, es posible que este deseo provenga de una necesidad por tener el control. Cambia esta tendencia y tendrás más armonía.



FILM DE SPIELBERG
DÍA DEL NACIMIENTO
ALUMINIO
BÁLSAMO DE COLOMBIA
ARSÉN
VIUDA DE CHAPLIN
... ZAMBO CAVERO CANTANTE
CANTINA
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA
ALTAR
COFRE, CAJA, BAÚL
OSTENTACIÓN
EMBARCACIÓN FILIPINA
FANTASMA
PASTA, BREA
4 Y 22 DEL ABECE
TODAVÍA
CRONIO
AFIRMACIÓN
LUNES O MARTES
COBRE
PREFIJO: DIEZ
TERMINAC. DIMINUTIVA
ACUDIR
TÚPAC AMARU...
ESTADO DE LOS EE. UU.
HERMANO DEL PADRE
ENTREGAR
MAURO CANTORO
ALABANZA
SOPLO DEL AIRE
LICOR DE LA MELAZA
SANTA (ABREV.)
PAR DE ASES
LETRAS SUCESIVAS
PUGNA DE COMBATE
COSTURA, BASTA
SIMILAR, PAREJO
QUE ME PERTENECE
TERCO
COBALTO
SOGA DE ESPARTO
PATA, GARRA
PIEZA REDONDA
BORO, VANADIO
ESTE
PRIMERAS VOCALES
BOLÍGRAFO (ING.)
ROBERTO CARLOS
AMNISTÍA INTERNAC.
1005 (ROM.)
4 NOTA MUSICAL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Ritmos biológicos y ayuno intermitente

La crononutrición es una disciplina emergente dentro de la nutrición que estudia la relación entre los ritmos biológicos circadianos del organismo y la ingesta alimentaria. Se fundamenta en la premisa de que el metabolismo, la digestión, la absorción de nutrientes y la homeostasis energética siguen patrones temporales específicos a lo largo del día, influenciados por el ciclo luz-oscuridad.

A nivel fisiológico, se basa en la interacción de la melatonina y las hormonas metabólicas (como la insulina, cortisol y leptina) con las señales temporales internas. Gracias a ella podemos:

-Optimizar procesos metabólicos.
-Mejorar la regulación de la glucosa.
-Modular la inflamación.
-Favorecer la regulación del peso.

Además, se observó que la desincronización de las comidas (como comer en horarios irregulares o por la noche) puede inducir disbiosis intestinal, alteraciones en la tolerancia a la glucosa y una mayor predisposición a enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Ayuno intermitente y crononutrición:

-Optimizar la secreción hormonal: durante la noche, la melatonina aumenta y reduce la eficiencia metabólica, por lo que comer tarde favorece el almacenamiento de grasa; y en la mañana; el cortisol y la insulina están más activos, lo que facilita la digestión y el uso de energía.

-Mejorar la sensibilidad a la insulina: ayunar permite que los niveles de insulina bajen, favoreciendo la quema de grasa.

-Favorecer la autofagia y la regeneración celular: en el ayuno prolongado (más de 14 horas), el cuerpo entra en un proceso de autofagia, donde elimina células dañadas y regenera tejidos. Esto se relaciona con una mejor longevidad y menor riesgo de enfermedades.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

■ **RÍO DE JANEIRO.** Los delfines rosados, cetáceos que habitan en la Amazonía, son los perfectos acompañantes de personas que requieren terapia y son auxiliares terapeutas de pacientes con discapacidades.



Sujeto trasladaba droga en su peluca

■ **CARTAGENA.** Las autoridades de Colombia atraparon en el aeropuerto Rafael Núñez de Cartagena a un sujeto que intentó llevar 400 dosis de cocaína escondidas en su peluca. El hallazgo ocurrió cuando la Policía de Antinarcóticos notó que el cabello del hombre estaba demasiado abultado y despertó sospechas. Tras una revisión, encontraron 19 cápsulas de droga de alta pureza en su cabeza. Su destino final era Ámsterdam, donde su valor en el mercado superaría los 10 500 dólares. El sujeto no delató a su cómplice.